

# **わくわくだより** ~ みんな笑顔で楽しい子育て~

令和7年度12月 鎌倉市保育課

## 鎌倉市立保育園は、

## 「広げよう子育ての輪・見つめよう地域のこども」 を目指して、地域子育て支援活動を行っています。

鎌倉市の公立保育園は、保育園の役割のひとつとして「地域子育て支援」を行っています。 その中で、「わくわく広場」(出張保育)を年に4回、4つの地域で開催しています (6月大船地域、9月深沢地域、11月岡本地域、1月鎌倉地域)。

「わくわく広場」では、保育士と一緒に親子あそびを楽しんでいます。

また、栄養士・看護師・保健師・保育課職員が参加しており、育児相談も行っていますので ぜひご参加ください。「わくわくだより」を通じて、公立保育園では地域の子育てをサポート しながら、これからも子育ての輪を広げていきたいと思います。

★第1回目 6月12日(木) 場所:放課後かまくらっこおおふな
\*6組の親子が参加し、
手あそび、パネルシアター、ふれあいあそび、お花紙あそびなどを楽しみました。
パネルシアター
ふれあいあそび
お花紙あそび
手あそび

「どうしたらいいのか…」「誰も相談する人がいないな…」「ネットには情報がいっぱいあるけど…」 もっと相談したい!聞いて欲しい!そんなときは…

- ・公立保育園では電話で育児相談を受け付けています。※9時~17時(土祝休日除く)
- •「わくわく広場」では、栄養士・看護師・保健師・保育士に相談できます。
- 「各園広場」でも保育士に相談ができます。

## 鎌倉市から LINE で子育て情報を発信しています。

LINE 登録すると…・わくわく広場の日程

各園の広場の日程をお知らせします。ぜひ、お友達登録してくださいね!

アカウント名:鎌倉市 ID:kamakuracity









# 食べるって楽しいね!

子どもたちにとって、食べることは生きること。

食事を通して心も身体も育っていきます。

ここでは保育園で大切にしていることや、楽しく食べるためのちょっとした工夫、保育士おすすめの メニューなどを紹介します。

おいしい~!

## 食べたい気持ちをふくらまそう! ~イヤイヤはこんな工夫で乗り切ろう~

## 自分で食べたい!

☆まずは手づかみを十分させてあげましょう。

ちょっとゆとりがある時は… こぼしたり、時間がかかったり することを見守っていると食べ たい気持ちが膨らむよ!

#### ☆おままごとで 食べるの大好き!

おままごと遊びを 通して食べること への興味を広げる のもいいですね。



#### ☆お手伝いで一緒に作ってみよう!

お手伝いで一緒に作って みると食べる気持ちが ふくらみます。 調味料を混ぜるだけでも 立派なお手伝いですね。

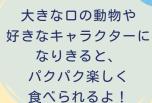
#### **☆おなかはすいてるかな?**

散歩や外遊びでたくさん身体を 動かそう!



みんなで 一緒に食べると おいしいね!

> きょうりゅうさん みててね~





#### **☆おうちピクニック!**

たまには気分を変えて 床やベランダにシートを 敷いてピクニック気分で 食べてみては?お弁当箱 に入っているとワクワク するね!

#### ☆ "OO"と一緒にあ~ん!

お子さんの好きなもの (車、ぬいぐるみなど) を そばに置いて、

「みててね〜」「一緒に食べよう」など、 話しかけたり食べさせたりするのも 楽しい気持ちになりますね。



保育園では お友達と一緒の "あーん"が 嬉しいよ!

## 苦手な野菜はこんな工夫で・・

#### ☆どっちにする?

苦手なものや初めてのものは 小さくして「どっちを食べる?」 と選んでもらうのも効果的。 「パパは大きいから大きいのを 食べるね」なんてやりとりも いいですね。



保育園のおすすめ

メニューを二つ

紹介します

#### ☆トマトはトントントン♪

野菜の歌や絵本を楽しむと、 野菜を身近に感じられるよ!



## ☆自分で育てた野菜だよ!

☆すこし食べられたよ!

苦手な野菜も 好きになるかも…?



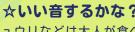


☆これなら食べられる! 海苔和えは保育園の 人気メニュー! ほうれん草でもいんげんでも、

喜んで食べています。

#### ☆いい音するかな?

キュウリなどは大人が食べて みて、「いい音がするよ!」 とびっくりした顔をしてみせ ると、どれどれ?と興味を もって食べられることも・・!



苦手な物をほんの少しで もなめたり口にできたり したら、拍手~!



#### 『 豚肉のかりん揚げ 』

【材料】 (幼児4人分)

- ・豚もも肉 200g
- ・しょうが 3 0 g
- ・しょうゆ 10g(小さじ2)
- 25g(大さじ3) ・片栗粉
- ケチャップ 40g(大さじ2と1/2)
  - 砂糖 2.5g(小さじ1)
- ・揚げ油 適量
  - ※()の量は目安です。

#### 【作り方】

- 1. 揚げ油を用意する。(温度目安: 180℃)
- 2. しょうがは皮をむき、すりおろす。
- 3. しょうがとしょうゆを合わせ、 豚もも肉を30分程度漬け、下味を付ける。
- 4. 3に片栗粉を薄くまぶす。
- 5. 4を油で揚げる。
- 6. 鍋にケチャップと砂糖を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 7. 6に5を入れ、全体にたれをからめたら完成。

#### 『 筑前煮 』

#### 【材料】(幼児4人分)

・油	8 g	小さじ 2
・鶏もも肉	1 2 0 g	1/2枚
・にんじん	80 g	中1/2本
・ごぼう	80 g	小1/2本
・焼きちくわ	5 0 g	2/3本
・板こんにゃく	80 g	1/2丁
・水	100cc	1/2カップ
<b>_・</b> しょうゆ	10 g	小さじ 2
・砂糖	3 g	小さじ 1
・みりん	3 g	小さじ1/2
・さやいんげん	30 g	5~6本

#### 【作り方】

- 1. 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ちくわは薄切り、にんじんは乱切りにする。
- 3. ごぼうは乱切りにして、下茹でする。
- 4. こんにゃくを食べやすい大きさにちぎって下茹でする。
- 5. さやいんげんを色よく茹でる。
- 6. 鍋に油を熱し、1~4を炒めてから水を入れて煮る。
- 7. 途中でAの調味料を加えて、ゆっくり煮る。
- 8. 野菜に味がしみたら、5のさやいんげんを加えて 火を止める。

#### おいしいね~!とモグモグしているうちに、噛む力も自然にアップ!



保育園では、大好きなお友達や保育士と一緒に"食べること"を 楽しむ気持ちを大切にしています。忙しい毎日でも一緒に食卓を 囲んで「おいしいね」と笑いあう時間を大切にしたいですね。

食事のひとときが子どもたちの心と身体を大きく育てる栄養に なりますように…

### ★各園広場について

鎌倉市立保育園では、月に1回程度保育園のお友だちと一緒に遊ぶ「〇〇広場」、 行事の開放、子育で情報の提供などを実施しています。

行事の開放 (お月見会)



\*保育園の行事を体験して いただきます。

由比ガ浜保育園 Tel 61-0880 おひさま広場





健康相談

\*お子さんの健康や身体のことを、相談できます。

深沢保育園 Tel 48-0200 ともだち広場

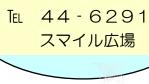
栄養相談



\*保育園の離乳食を 試食してみませんか?

岡本保育園

Tel 45-2212 なかよし広場



大船保育園





5月 こどもの日~ちまき風おにぎり~



7月 七夕会 ~七夕**そぼろ**丼~

ちょっぴりわくわくする

## 保育園の行事食

★季節ごとに行事にちなんだメニューを 楽しんでいます♪



2月 節分 ~鬼っ子麻婆豆腐丼~



12月 クリスマス会 ~クリスマスケーキ~



3月 ひな祭り ~ちらし寿司~



1月 お正月 〜松風焼き・紅白なます〜

★食を通して、行事や季節の移り 変わりを感じられるといいですね!